

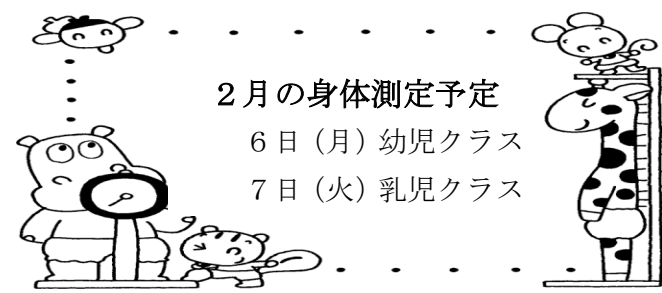


R4年度  
あゆみ保育園  
園長 江郷勝哉  
看護師 高瀬浩子

# ほけんだより 2月号

冷え込みが厳しい日が続いています。昨年末は、新型コロナウイルスが園内で流行してしまい、多くのご家庭に家庭保育のご協力を頂きました。保護者の皆様には、お忙しい中、ご理解とご協力を頂き大変ありがとうございました。

あゆみ保育園では、2月に入ると、「ぺんぎんさんの移行」と「きりんさんの就学前教育」があり、何かと忙しい月です。睡眠・栄養をたっぷり取るように心掛け、お子様の免疫力を上げ、元気に過ごせるようにしていきましょう。



2月の身体測定予定  
6日(月) 幼児クラス  
7日(火) 乳児クラス

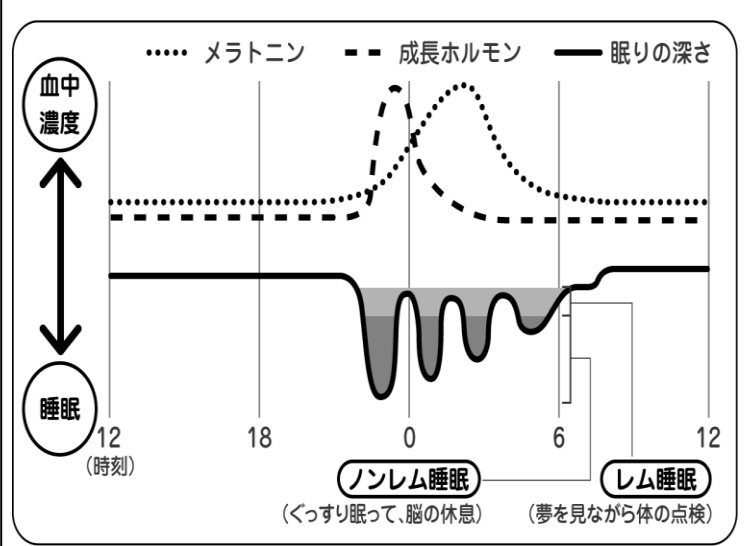
<先月の感染症 (12/20~1/20) >

新型コロナウイルス	乳児 8名	幼児 11名
感染性胃腸炎	乳児 4名	幼児 1名
溶連菌感染症	乳児 1名	
突発性発疹	乳児 1名	

## <<お子様の睡眠を大切に・・・>>

お子様の睡眠はとても大切です。保育園でも夜寝る時間が遅いお子様が目立ちます。睡眠は成長に非常に大きな影響を与えます。また、睡眠時間が少ないと、日中イライラして行動が落ち着かなくなります。この機会にお子様の睡眠について考えてみましょう。

乳幼時期のお子様の身体や脳の成長にとって、睡眠時間が重要であると同時に、睡眠の時間帯が重要となってきます。それは、成長ホルモンの分泌と大きな関わりがあるからです。成長ホルモンは、寝ている間に多く分泌され、就寝後2~3時間後に最も多く分泌されます。午後10時~午前2時頃に多くなるため、成長ホルモンを効果的に出すには、午後8時~10時くらいに寝るのが一番良いと言われています。



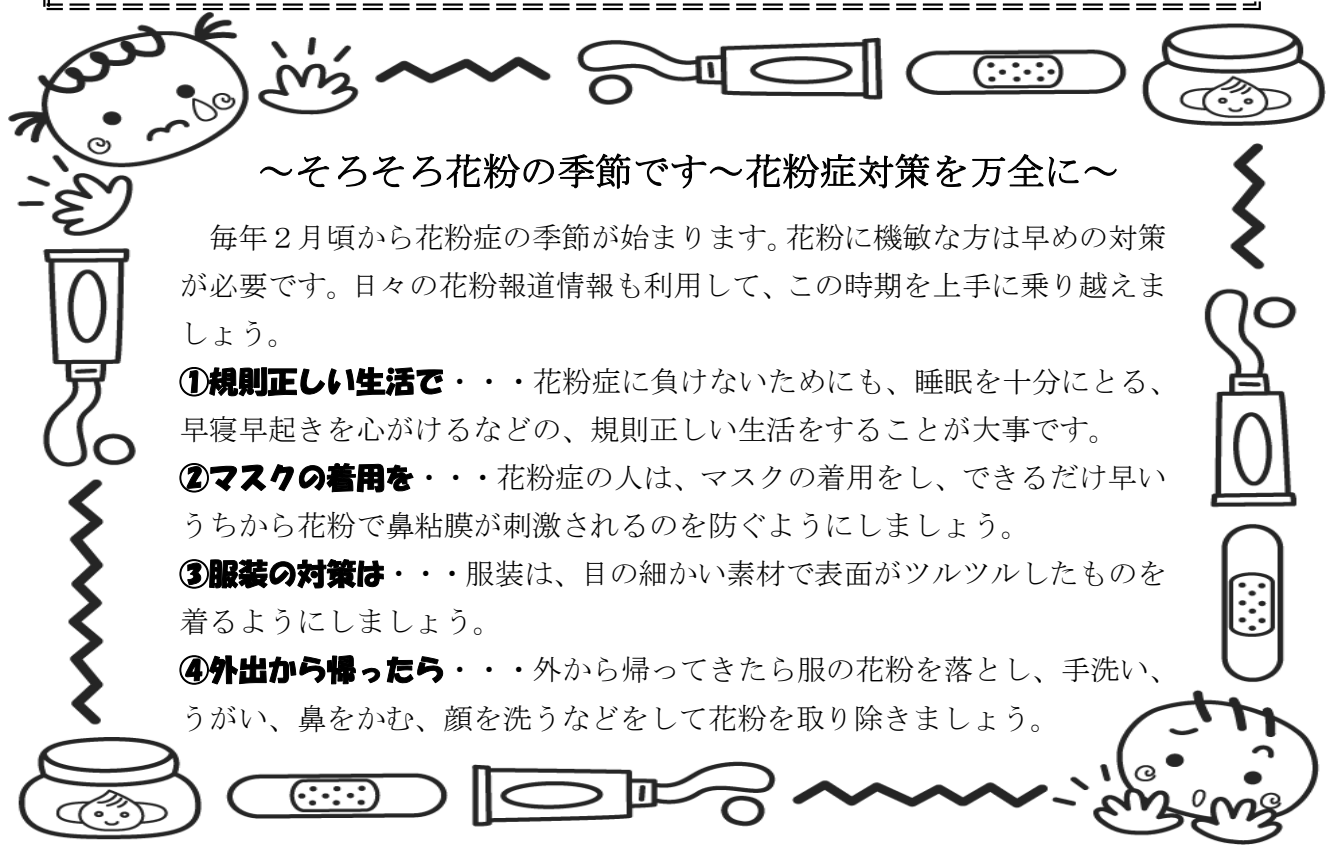
## 「インフルエンザ」について

昨年12月から「インフルエンザ」が流行期に入っています。今年の冬は、3年ぶりの流行シーズン入りとなり、注意が必要です。

新型コロナウイルスが流行してから、インフルエンザの流行が無かったため、インフルエンザの抗体を持っているお子様が少なく、一度園内で流行り始めると、感染拡大が止まらなくなってしまう可能性が高いです。

インフルエンザに感染した場合は、必ず保育園にご連絡下さい。

今年度は、保護者の方が記入する「インフルエンザ登園届」を保育園に提出して頂くこととなります。詳しくは、ご連絡を頂いた際に説明いたしますので、宜しくお願い致します。



### ~そろそろ花粉の季節です~花粉症対策を万全に~

毎年2月頃から花粉症の季節が始まります。花粉に機敏な方は早めの対策が必要です。日々の花粉報道情報も利用して、この時期を上手に乗り越えましょう。

- ①規則正しい生活で・・・花粉症に負けないためにも、睡眠を十分にとり、早寝早起きを心がけるなどの、規則正しい生活をするのが大切です。
- ②マスクの着用を・・・花粉症の人は、マスクの着用をし、できるだけ早いうちから花粉で鼻粘膜が刺激されるのを防ぐようにしましょう。
- ③服装の対策は・・・服装は、目の細かい素材で表面がツルツルしたものを着るようにしましょう。
- ④外出から帰ったら・・・外から帰ってきたら服の花粉を落とし、手洗い、うがい、鼻をかむ、顔を洗うなどをして花粉を取り除きましょう。

### <~花粉症用のメガネ着用についてのお願い~>

毎年、花粉症がひどいので「保育園で『花粉症用メガネ』を着用させてほしい」との相談があります。しかし、保育の妨げになる場合がありますので、保育園でのメガネ着用は、医師の指示があった場合のみとさせていただきます。メガネ着用の必要がある場合は看護師にご相談下さい。ご協力よろしくお願ひ申し上げます。